

พระราชทานเป็นที่ระลึก
ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายเจริญ มโนพัฒนะ ปช.,ปม.,ท.จ.ว.

๑๕ มีนาคม ๒๕๒๕



คิดถึงท่านเจริญ

การที่ท่านเจริญได้จากไปอย่างเร็วทำให้พวกเรารู้สึกว้าเหว่มาก ตั้งแต่ข้าพเจ้าตั้งต้นออกต่างจังหวัด ก็มีท่านเจริญเป็นผู้แนะนำและช่วยว่าควรทำอะไรบ้าง ตนเองก็ไปช่วยเป็นครั้งคราว เมื่อครบเกษียณแล้วก็ไปอยู่ช่วยด้วยทุกแห่ง จนถึงวันที่ได้จากไป เมื่อไม่มีท่านเจริญ ผู้ที่ทำงานด้วยก็พยายามทำอย่างที่ได้รับการอบรมมา

ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่าผลบุญ กุศล ที่ท่านเจริญได้ทำไป คงจะไปอยู่ในที่ที่รุ่งรมบูรณ์

สิรินธร







๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

เรื่อง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชานุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะ

เรียน คุณลออ มโนพัฒนะ

ตามที่ท่านได้มีหนังสือกราบบังคมทูลขอพระราชทานพระราชานุญาตพิมพ์หนังสือธรรมะของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เพื่อพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ นายเจริญ มโนพัฒนะ ดังความละเอียดแจ้งมาแล้วนั้น

ข้าพเจ้าได้นำความขึ้นกราบบังคมทูลทราบฝ่าละอองพระบาทแล้ว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชานุญาตให้พิมพ์หนังสือดังกล่าวตามที่ได้กราบบังคมทูลขอพระราชทานมา

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(ม.ร.ว. ดิศนัดดา ดิศกุล)

ราชเลขานุการในพระองค์ ฯ

วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะ

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงปรารภปัญหาธรรมบางข้อ เกี่ยวแก่เรื่องวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะ โดยลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ว่าจะพึงปฏิบัติได้อย่างไร สืบเนื่องไปถึงเรื่องกิเลสตัณหา จึงได้โปรดให้อาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ถวายวิสัชนา พร้อมกันนี้ ได้ประทานพระดำริเกี่ยวแก่เรื่อง โลกสัจจะ สมมุติสัจจะ และปรมัตถสัจจะ เพื่อเรียบเรียงรวมเข้าเป็นเรื่องเดียวกัน ครั้นพระสาสนโสภณได้เรียบเรียงถวาย และได้แก้ไขในแนวความโดยพระประสงค์แล้ว ได้ประทานพระอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ให้เป็นประโยชน์ต่อไป

ตุลาคม ๒๕๑๐

วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะ

วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องทางธรรมะ คือ ปฏิบัติตนโดยลด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ชื่อว่าถูกต้องในทางที่ดีของโลกด้วย ความโลภ โกรธ หลง เป็นอย่างไร ทำไมจึงต้องลด จะได้กล่าวต่อไป

ความโลภ อยากจะได้ อยากจะเป็น ในทรัพย์สิ่งของ ในตำแหน่งของผู้อื่น หรือที่ไม่ควรจะได้จะเป็นของตน **ความโกรธ** เคืองแค้น เพราะไม่ได้ดังใจ หรือเพราะขัดใจ ไม่ถูกใจ ไม่ตรงใจ จนถึงจะต้องให้ได้ในทางร้าย หรือจะต้องตอบโต้ในทางร้ายให้สาสมกัน หรือยิ่งกว่า **โมหะ หลงใหล**ไม่ใช้ปัญญาพินิจให้รู้เหตุผล จึงหลงตนเอง คือ ไม่รู้จักตนเองตามที่เป็นจริง หลงทาง คือถือเอาทางที่ผิด เดินทางที่ผิด เพราะไม่มีมนสิการ (ใส่ใจพิจารณา) โดยแยบคาย โมหะที่มีเพราะไม่ใช้ปัญญามนสิการโดยแยบคายนี้ เป็นมูลฐานให้โลภ ให้โกรธ ดังกล่าวมาแล้วด้วย กล่าวรวมกันว่า ทั้งสามนี้เป็นกิเลส คือเครื่องเศร้าหมอง เพราะเป็นมูลเหตุก่อเจตนาให้ประกอบกรรมที่เศร้าหมองคือทุจริตทางกายวาจาใจต่าง ๆ

กิเลสมี ๒ อย่าง คือ **จิตกิเลส** กิเลสทางใจ **กรรมกิเลส** กิเลสทางกรรม ในทางโลกของฆราวาส ลำพังกิเลสทางใจอย่างเดียว ยังไม่เรียกกันว่าเป็นกิเลส ต่อเมื่อเป็นกิเลสทางกรรม (การกระทำ) จึงจะเรียกกันว่าเป็น

กิเลส กิเลสของฆราวาส จึงหมายถึงกิเลสทางใจนั่นแหละที่แรงขึ้นจนถึงทำทุจริตต่างๆ คือเป็นกิเลสทางกรรมขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสสอนเรื่องกิเลสแก่คฤหัสถ์ ก็ตรัสสอนถึงกิเลสทางกรรมเช่นนี้ และที่ตรัสถึงอกุศลมูล (รากเง่าของอกุศล) มีความตอนหนึ่งว่า "คนที่โลภโกรธหลงแล้ว ย่อมก่อทุกข์แก่ผู้อื่นด้วยไม่มีสติ" กรรมที่เศร้าหมอง อันหมายถึงทุจริตต่างๆ เป็นกิเลสที่ใครๆก็มองเห็น และพูดกันว่า เป็นกิเลส คือเศร้าหมองจริง ใครไปทำเข้า ก็ก่อให้เกิดความเดือดร้อนและความเสื่อม แม้คนที่ทำทุจริตเอง ก็ต้องซ่อนทำ และต้องพยายามกลบเกลื่อนแก้ตัวหรือหลบหนี เพราะก็รู้ว่าผิดไม่ดี และความรู้นี้เอง คอยหลอนรบกวนจิตใจตนเองอยู่เสมอ ทำให้ไม่มีสุข เพราะคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์โดยทั่วไป ย่อมมีระดับจิตใจสูงพอที่จะสำนึกในความผิดชอบชั่วดีอยู่ตามสมควร เมื่อจิตใจเศร้าหมองไม่ผ่องใส ร่างกายก็เศร้าหมอง หมดสง่าราศีเป็นกิเลสจริงดังนี้ ฉะนั้น วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่ว่าในทางธรรมโดยตรงหรือในทางที่ดีของโลก จึงอยู่ที่ปฏิบัติลดความโลภ ความโกรธ ความหลง มิใช่ปฏิบัติโดยการเพิ่มให้มากขึ้น

อีกคำหนึ่ง คือ ตัณหา มักพูดกันในภาษาไทยว่า กิเลสตัณหา เฉพาะคำว่า ตัณหา แปลกันว่า ความทะยานอยาก ความดิ้นรนใจ เพื่อจะได้สิ่งที่ชอบ จะเป็นตามที่อยาก จะไม่เป็นอย่างที่ไม่ชอบ บางทีก็แปลว่า ความอยากเท่านั้น ฟังดูคล้ายกับความโลภ ทั้งถ้าแปลตัณหาว่า

ทะยานอยาก ก็คล้ายจะแรงกว่าความโลภไปเสียอีก แต่การแปลภาษาโดยเฉพาะศัพท์ธรรม เป็นการยากที่จะหาคำให้ตรงความหมายกัน จึงต้องอาศัยอธิบาย ได้อธิบายความหมายของคำว่า โลภ มาแล้ว ส่วนคำว่าตัณหานี้ ใช้หมายถึงความอยากที่มีเป็นวิสัยของโลก เมื่อเป็นโลกุตระ (เหนือหรือพ้นโลก) จึงจะสิ้นตัณหา พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "โลกอันตัณหาก่อขึ้น" และพระอานนท์ได้กล่าวไว้ว่า "พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า พึงอาศัยตัณหาละตัณหาเสีย" ท่านพระอานนท์อธิบายไว้เอง ถือเอาแต่ใจความย่อ ๆ ว่า "คือคิดปรารถนาว่า ท่านผู้มีชื่อนี้ได้บรรลุวิมุตติแล้ว เมื่อไรจักได้บรรลุบ้าง" ฉะนั้น ในวิสัยโลกทั่วไป จึงยังมีและอาศัยตัณหา เพื่อก่อสร้างความดี แต่ถ้าเป็นความอยากในทางที่ผิดก็มีโทษ และถ้าแรงจนถึงเป็นโลภที่ให้ทำทุจริต ก็เป็นกิเลสที่จะต้องปฏิบัติลดลง ทั้งถ้าเป็นทาสของตัณหา ก็จะเดือดร้อนไม่มีสุข เช่นเมื่ออยากได้มาก ๆ ได้เท่าไรไม่พอ หรืออยากดีมากไป ก็กระเสือกกระสนให้ทำงานเกินกำลัง ทีแรกแม้ไม่ได้คิดจะทำทุจริต แต่ความอยากใหญ่โตอาจฉุดรั้งไปให้ทำได้ จึงจำต้องลดลงอีกเหมือนกัน ให้อยู่ในระดับที่พอดี ลดลงได้ จึงจะเป็นไทแก่ใจของตนเองและมีสุข

วิธีที่จะลดความโลภโกรธหลง คือ หัดใช้ปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ดีรู้ชั่ว ด้วยการใส่ใจพิจารณาโดยแยบคาย คือโดยเหตุผลที่ไม่อยู่ในอำนาจของความ โลภ โกรธ หลง ปัญญาที่จะหัดใช้พิจารณาให้รู้ดังนี้ ทุก ๆ คน ย่อมมีอยู่

เป็นพื้นน้อยหรือมาก แต่ถึงจะมีน้อย ก็สูงกว่าสัตว์ดิรัจฉาน แน่ สัตว์ดิรัจฉานบางพวกน่าจะมีความรู้อยู่บ้าง ดังสังเกต จากกิริยาของแมวในขณะที่ลักปลา มีอาการซ่อนเจตนา เช่นทำเดินเมียงเข้าไป หรือหมอบคอยทีอยู่เฉย ๆ เหมือน ไม่เอาใจใส่ ได้ท่าก็คาบปลาวิ่งหนีไปโดยเร็ว กิริยาที่แสดง ออกของแมวดังนี้ แสดงว่า แมวรู้ว่าปลาเป็นสิ่งที่เจ้าของ หวง และการที่ทำนั้นเป็นความผิด จึงต้องรีบหนี เมื่อ แมวยังรู้ว่าผิด ไฉนคนจึงไม่รู้ว่าผิด คนย่อมรู้ได้ดีกว่า แน่นอน แต่คนที่ทำชั่วทำผิดมักไม่ใช้ความรู้หรือไม่ใช้ ปัญญาพินิจให้เกิดความรู้ ไปใช้ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ถูกความโลภ โกรธ หลงเป็นนายใช้ให้ทำ ส่วนความรู้ไม่ได้ใช้ น่าจะเป็น เพราะมีกำลังอ่อนกว่า ดังเช่นตัวอย่างว่า ใจหนึ่งคิดจะทำ ทุจริต อีกใจหนึ่งคิดว่า นี่เป็นความชั่วความผิด ไม่ดี อย่าทำ แต่ใจที่คิดจะทำ แย้งว่า มัวกลัวผิดก็จนอยู่อย่างนี้ แหละ ทำดีไม่เห็นจะพอใช้สักที ถ้าใจที่คิดอยากร่ำรวย ทางทุจริต (โลภ) แรงกว่า ก็เป็นฝ่ายชนะ ผลก็คือทำ ทุจริต ถ้าใจที่รู้ผิดชอบแรงกว่าก็ชนะ ผลก็คือไม่ทำทุจริต ฉะนั้น วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องก็คือ ปฏิบัติเสริมกำลังให้แก่ ความรู้ในความดีความชั่ว ด้วยการเพิ่มพูนความรู้นี้ โดย หมั่นใส่ใจพิจารณาให้แยบคาย ให้ยุติด้วยเหตุผลที่เป็นเสรี จากความโลภโกรธหลง กับด้วยการเพิ่มกำลังสมทบด้วย คุณสมบัติเหล่านี้ คือ ความเคารพเชื่อฟังกฎหมาย ศาสนา คตินิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม ความพากเพียร

พยายาม ความมีสติ ความตั้งใจมั่นคงแน่วแน่ กำลังผสมเหล่านี้ประกอบกันเข้ากับความรู้ดังกล่าว ก็รวมเป็นกำลังใจฝ่ายธรรมะ คือฝ่ายดี จะเอาชนะฝ่ายกิเลสได้ เครื่องยั่วเย้าให้อยากทำทุจริตก็จะยั่วไม่สำเร็จ เพราะมีกำลังใจฝ่ายธรรมะแข็งแรงกว่าต่อต้านไว้ได้ คนที่ติดสุรา หรือติดยาเสพติดให้โทษ อาจเลิกได้ด้วยกำลังใจที่เด็ดเดี่ยว ฉะนั้นหากมีกำลังใจฝ่ายธรรมะ ไฉนจะลดความโลภโกรธหลงไม่ได้ กำลังใจดังกล่าวนี้ มีความรู้นี่แหละเป็นข้อสำคัญ จึงกล่าวไว้ข้างต้นว่า ให้หัดใช้ปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ดีรู้ชั่ว

จะกล่าวถึงความเพิ่มพูนความรู้อีกอย่างหนึ่ง ความรู้ที่ได้จากปัญญา คือ ความรู้ในสัจจะ (ความจริง) สัจจะมีซับซ้อนกันอยู่หลายชั้นหลายอย่าง ดังเช่นที่จะกล่าวต่อไป

โลกสัจจะ สัจจะของโลก เช่น คน สัตว์ดิรัจฉาน ต้นไม้ ภูเขา เพราะในโลกมีสิ่งเหล่านี้อยู่จริง จึงเป็นสัจจะของโลกแต่ละอย่าง

สมมุติสัจจะ สัจจะโดยสมมุติ คำว่า สมมุติ แปลว่า รู้พร้อมกัน รู้ด้วยกัน แต่มีใช้กันอยู่ ๒ คำ คือ สมมุติ (มีสระุ) กับ สมมติ (ไม่มีสระุ) ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๔๙๓ ใช้ในความหมายอย่างเดียวกันว่า "สมมต สมมติ สมมุติ ก. ตกลงกันว่า, ยินยอมกันว่า. สัน. ต่างว่า" ในดิกชันนะรี บาลี ของ ที. ดับบลิว. ริส เดวิดส์ ให้คำแปลต่างกันว่า สมมติ สงบ, พักผ่อน, ส่วน สมมุติ ตกลง, อนุมัติ เป็นต้น

กล่าวเฉพาะในความหมายว่า รู้พร้อมกัน รู้ด้วยกัน หรือตกลง อนุมัติ ดังกล่าวในสัจจะข้อนี้ ในตำราศัพท์อภิธานัปปทีปีกาสูจิ ใช้ว่า สมมุติ (เหมือนกับดิกชันนะรีของริส เดวิดส์) แต่ในตำราภาษาบาลีบางเล่ม และในพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ พ.ศ. ๒๔๗๑ ใช้ สมมติ (ไม่มีสระ ุ) เป็นพื้น ดูในตำราศัพท์สันสกฤตเทียบ ในดิกชันนะรีของ วะมัน ชิวราม อัปเต ใช้รูปเดียวว่า สํมต สํมติ อีกฉบับหนึ่ง ใช้ว่า สมมติ (ไม่มีสระ ุ) ประมวลเข้าแล้ว น่าจะใช้ได้ทั้ง ๒ รูป คือสมมุติสัจจะ สมมติสัจจะ

สัจจะโดยสมมุติ คือ โดยตกลง ยินยอม อนุมัติกัน เช่นชื่อของคน ชื่อของสัตว์ ชื่อของต้นไม้ ภูเขา เป็นต้น ซึ่งตั้งขึ้นเรียกรู้กัน โดยตกลงยินยอมพร้อมกันว่าใช้ชื่อนี้ เช่น ต้นมะม่วง ต้นทุเรียน ชื่อวัตถุที่คนนำไม้เป็นต้นมาปรุงแต่งประกอบเข้า เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เป็นสมมุติสัจจะ แม้ภาษาที่พูดต่าง ๆ เช่น ภาษาไทย จีน แขก ฝรั่ง เป็นสมมุติสัจจะ เช่นเดียวกัน เพราะตั้งคำขึ้น สำหรับพูดเขียนที่รับรองใช้พร้อม ๆ กัน ในชนชาติที่พูดภาษาเดียวกัน สมมุติดังกล่าว เป็นสัจจะขึ้น เพราะตกลงยินยอมพร้อมกัน เช่นเมื่อตั้งชื่อให้แก่ต้นไม้ชนิดหนึ่งว่าต้นมะม่วง ต้นไม้ชนิดนั้นก็เป็นต้นมะม่วงขึ้นจริง ใคร ๆ พากันเรียกว่ามะม่วง ถ้าเรียกเป็นอย่างอื่นก็ผิด ไม่มีใครรู้รับรอง ทั้งอาจเป็นพูดเท็จอีกด้วย เช่นเมื่อเดินผ่านต้นมะม่วงมา ถูกถามว่า ได้เดินผ่านต้นมะม่วงมาหรือเปล่า

ตอบทั้งรู้ว่า ไม่ได้เดินผ่านมา ก็เป็นพูดเท็จ เพราะความจริงได้เดินผ่านมา ทุกอย่างที่สมมุติขึ้นแล้ว ก็กลายเป็นสัจจะขึ้นโดยสมมุติดังนี้

ปรมัตถสัจจะ สัจจะโดยปรมัตถ์ คือ เด็ดขาด คำว่า ปรมัตถ์ ประกอบขึ้นจาก ปรม อย่างยิ่ง, สูงสุด+อัตถ เนื้อความ, ประโยชน์, ผล, ความดี แปลรวมกันว่า เนื้อความอย่างยิ่ง, ประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นต้น เมื่อใช้กับสัจจะ หมายถึงสัจจะโดยเนื้อความละเอียดอย่างยิ่ง คือ โดยเด็ด-ขาด มิใช่โดยโลกบัญญัติ หรือโดยสมมุติ เช่น คน สัตว์ดิรัจ-ฉาน ต้นไม้ ภูเขา ที่เป็นโลกสัจจะ หรือคนชื่อนั้นชื่อนี้ มีบรรดาศักดิ์อย่างนั้นอย่างนี้ ที่เป็นสมมุติสัจจะ แต่เมื่อว่าโดยปรมัตถสัจจะแล้ว ก็ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ดิรัจฉาน ไม่มีภูเขา ต้นไม้ ไม่มีนาย ข. นาง ฉ. มีแต่ขันธ์ อายตนะ ธาตุ หรือมีแต่อริยสัจจะ ๔ คือ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดังมีคาถาแสดงปร-มัตถสัจจะบทหนึ่ง แปลความว่า "ทุกข์มีอยู่ แต่ใครๆ ผู้ถึงทุกข์ไม่มี การทำมีอยู่ แต่ผู้ทำไม่มี ความดับมีอยู่ แต่บุคคลผู้ดับไม่มี ทางมีอยู่ แต่บุคคลผู้ไปไม่มี" การอธิบายทางปรมัตถ์ ก็อธิบายไปตามแนวธรรมล้วน ๆ ไม่พูดถึงสัตว์บุคคล เช่นว่า เมื่อส่วนต่าง ๆ อันเรียกว่า "ธาตุ" มาประกอบปรุงแต่งกันขึ้นเรียกว่า "สังขาร" ตามที่เรียกกันต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วในโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ ระยะแรกที่ก่อเกิดขึ้น เป็นชาติ (ความเกิด) ต่อไปเป็นชรา (ความแก่) ในที่สุดก็แตกแยกออกจากกัน เป็นมรณะ (ความ

ตาย) เมื่อยังมีเหตุ ธาตุทั้งหลายก็มาประกอบปรุงแต่งกันอีก จนกว่าจะสิ้นเหตุ จึงจะหยุดประกอบปรุงแต่งเป็นอะไร ๆ อีกต่อไป

สัจจะมีซับซ้อนกันหลายชั้นหลายอย่างดังนี้ ถ้านำไปพูดกันผิดที่ผิดทาง ก็สับสนไม่เข้าใจ ชีวิตที่ยังดำเนินอยู่ในโลก ต้องอาศัยสัจจะทั้งหมดนี้ จึงอยู่ได้ จะมีเพียงปรมัตถสัจจะอย่างเดียว หาได้ไม่ เหมือนอย่างต้นไม้เป็นถ้ามีแต่แก่น ก็อยู่ไม่ได้ ต้องมีทั้งเปลือก กระพี้ กิ่ง ใบ เป็นต้น แม้พระพุทธศาสนาก็แสดงธรรม เหมือนอย่างต้นไม้ ที่มีพร้อมทุกอย่าง คือประกอบด้วยสัจจะทุกอย่าง เช่น วินัยและศีลธรรมเบื้องต้น เป็นไปทางโลกสัจจะสมมุติสัจจะ ธรรมชั้นสูงจึงหนักไปทางปรมัตถสัจจะ จนถึงเป็นปรมัตถ์ล้วน และปรมัตถ์ล้วนนั้น เป็นไปในการปฏิบัติภายในจิตใจแท้ ๆ แต่สำหรับเป็นข้อปฏิบัติทางกาย (แม้ของพระอรหันต์) ก็เป็นไปตามควรแก่โลกสัจจะสมมุติสัจจะ เช่น ศีล หรือวินัยดังกล่าวแล้ว

มนุษย์เราเกิดมา มีปัญญาที่ทำให้รู้จักคิดอ่าน จึงใช้ปัญญาปรับปรุงตนเองให้เจริญขึ้น พ้นจากเป็นสัตว์ป่าคนป่า มาเป็นคนบ้าน คนเมือง มีความเจริญ เห็นประโยชน์ของการอยู่ด้วยกันอย่างมีระเบียบ ด้วยความสงบสุข จึงได้ตั้งคตินิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่เห็นกันยินยอมกันว่าดีงามขึ้น จนถึงตั้งเป็นกฎหมายบังคับ และตั้งศาสนาขึ้น สำหรับเป็นทางปฏิบัติดีทางกายวาจาใจ ทั้งเพื่อเป็นที่พึ่งยึดเหนี่ยวของใจ ด้วยความประสงค์ที่ประ-

มวลเข้ามาได้ว่า เพื่อเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการที่ควรประพฤติ จะได้ควบคุมกันอยู่อย่างมีระเบียบและมีความสุขสงบ สิ่งทั้งปวงที่ตั้งขึ้นนี้ โดยมากตั้งขึ้นตามโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ จึงนับเป็นสัจจะเหล่านี้ด้วย ถ้าไม่มีปรมัตถ-สัจจะคือเหตุผลที่แท้จริงเป็นมูลฐานอยู่บ้าง ตั้งกันขึ้นแล้วก็เลิกกันไปคราวหนึ่ง ๆ บางอย่างก็เลิกเร็ว เช่นความนิยมที่เรียกว่าสมัยนิยม แม้ศาสนาหรือศีลธรรมในศาสนาก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีมูลฐานจากปรมัตถสัจจะด้วย ก็ตั้งอยู่ยั่งยืน ถ้าแสดงคำสอนเป็นปรมัตถสัจจะโดยแท้ ก็จักตั้งอยู่ได้ตลอดไป

ศาสนา หรือศีลธรรมในศาสนา กฎหมาย ตลอดถึงคตินิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดี เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีในหมู่ชนที่เจริญ เพื่อความอยู่ด้วยกันอย่างมีระเบียบเรียบร้อย และมีความสงบสุข ว่าเฉพาะทางศีลธรรม แม้ในหมู่โจรก็ต้องมีศีลธรรมในหมู่โจรด้วยกัน คือ ไม่ลักขโมย ไม่หักหลังกันเองเป็นต้น คนที่ใช้ความโลภ โกรธ หลง ไม่มีศีลธรรมแก่คนอื่น แต่ก็ต้องมีศีลธรรมแก่ตนเองและผู้ที่ตนรัก เช่น เบียดเบียนตัดรอนผู้อื่น รวบรวมทรัพย์อำนาจมา ก็เพื่อบำรุงตนและผู้ที่ตนรัก ไม่มีที่จะคิดเบียดเบียนตัดรอนตนและผู้ที่ตนรักเลย และคนที่ชั่วร้ายจะดำรงชีวิตมีความสุขอยู่ได้ ก็เพราะไม่มีผู้ร้ายอื่นมาทำร้าย ชื่อว่าอยู่ได้ด้วยศีลธรรมของคนอื่น ถึงตนเองจะไม่มีศีลธรรม ฉะนั้น ถ้าคิดสักหน่อยเดียวเท่านั้น ก็จะเห็นว่าศีลธรรมเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีอยู่เป็นเครื่องบำรุงรักษาโลก

ให้ดำรงอยู่ได้

การหัดใช้ความคิดตามเหตุผลที่ไม่ขึ้นอยู่ในอำนาจของโลภโกรธหลง เป็นทางเพิ่มพูนความรู้ในสัจจะ และเมื่อหัดคิดไปจนถึงปรมัตถสัจจะ เพียงถึง แก่ ตาย ที่ทุก ๆ คนต้องประสบ พูดสั้น ๆ คือคิดถึงความตายกันบ้าง ก็จะเป็นวิธีลดความโลภโกรธหลงได้มาก และถ้ายิ่งได้คิดให้รู้ซึ้งถึงความดีความชั่ว ถึงประโยชน์ของศีลธรรม ของศาสนา ก็จะทำให้ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม ให้ประกอบประโยชน์คุณงามความดีเพื่อตน และเพื่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดังนี้ ก็จะเป็นการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ได้มาก ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามทางธรรมะ พระพุทธเจ้าได้ตรัสพระธรรมบทไว้คาถาหนึ่ง แปลความว่า "ชีวิตเพียงวันเดียวของผู้ที่มีปัญญาเพ่งพินิจ ประเสริฐกว่าผู้ที่ทรามปัญญา มีจิตใจไม่มั่นคง ถึงจะมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี"

กรรม
อักโกสกสูตร
ขันติ

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงพระราชปรารภว่าได้ทรงพระกรุณาโปรดให้อาราธนาสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นพระสาสนโสภณวัดบวรนิเวศวิหาร เรียบเรียงวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะถวาย ได้พระราชทานพระราชานุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ให้เป็นประโยชน์ต่อไปตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๐ แล้ว และได้มีพระราชดำริอีกว่าในทางปฏิบัติตนให้ถูกต้องนั้น ย่อมเกี่ยวเนื่องถึงเรื่องกรรมด้วย เรื่องกรรมเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องที่ทุกคนควรทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จึงทรงพระกรุณาโปรดให้อาราธนาสมเด็จพระญาณสังวรรวบรวมเรื่องกรรมถวาย ทรงพระราชวิจัยเลือกสรรเฉพาะที่เป็นข้อสำคัญพอจะแสดงให้เห็นหลักธรรมและหลักปฏิบัติว่ามุ่งสอนให้ละกรรมชั่ว ทำกรรมดีในปัจจุบัน และโปรดให้ประมวลเรื่องอักโกสกพราหมณ์ และเรื่องขันติต่อเข้าไว้กับเรื่องกรรมด้วย คนที่ทำกรรมดีนั้น ก็อาจมีอุปสรรคเช่นถูกนินทาว่าร้าย จึงจำต้องมีวิธีทำใจในเมื่อถูกนินทาว่าร้าย และจำต้องมีขันติ เพื่อให้สำเร็จประโยชน์

จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้พิมพ์ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๑๘

วังสระปทุม

มกราคม ๒๕๑๘

กรรม

เรื่องกรรม (บาลี กัมมะ) เป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในพระพุทธศาสนา ปรากฏในพุทธประวัติว่าเมื่อพระพุทธเจ้ายังมิได้ตรัสรู้ ยังทรงเป็นโพธิสัตว์อยู่ ได้เสด็จออกแสวงหาทางที่เป็นเครื่องหลุดพ้นที่เรียกว่า โมกขธรรม เมื่อได้ทรงพบทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้วก็ได้ทรงปฏิบัติในทางนั้นจนถึงในราตรีที่จะตรัสรู้

ในยามที่ ๑ แห่งราตรีนั้น ทรงได้บุพเพนิวาสานุสติญาณ ญาณนี้คือพระปรีชาหยั่งรู้ถึงขันธ์ที่เป็นที่อยู่อาศัยในปางก่อน เรียกสั้นว่าระลึกชาติได้

ในยามที่ ๒ ทรงได้จุตูปปาตญาณ พระปรีชาหยั่งรู้ในจุติและอุบัติของสัตว์ (สัตตะ) ทั้งหลาย คือ การตายและการเกิดอีกของสัตว์ทั้งหลายในชาตินั้น ๆ ว่าเป็นไปตามกรรม กระทำชั่วไว้ก็เข้าถึงชาติที่ชั่วมีทุกข์ กระทำความดีไว้ก็เข้าถึงชาติที่ดีมีสุข

ในยามที่ ๓ จึงทรงได้อาสวักขยญาณ พระปรีชาหยั่งรู้วิธีกำจัดอาสวะ คือ กิเลส (ความไม่ดี) ที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตสันดาน สำเร็จเป็นพุทธ คือ พระผู้ตรัสรู้

กรรมเป็นคำกลางแปลว่าการงานที่บุคคลกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ กรรมแบ่งออกได้เป็น ๓ คือ

กุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นส่วนดี

อกุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นส่วนชั่ว

อัพยากตกรรม คือ กรรมที่ไม่เป็นกุศลหรืออกุศล

กรรมทุกอย่างพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยชัดเจนว่า กรรมเช่นไรเป็นอกุศล เช่นไรเป็นกุศล เช่นไรเป็นอัพยา-กตกรรม

กรรมที่เป็นอกุศล

ทางกาย เช่นฆ่าแลทรมานสัตว์ ลักของเขา โกง ประพฤติผิดในทางกาม

ทางวาจา พูดปด พูดส่อเสียด นินทา ว่าร้ายคนอื่น พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น

ทางใจ โลภ เพ่งเล็งทรัพย์ของเขา พยาบาท คิดปองร้าย เห็นผิดจากคลองธรรม

กรรมที่เป็นกุศล

เว้นจากอกุศลกรรมต่าง ๆ ปฏิบัติไปในทางสุจริต มีเมตตา กรุณา มีทาน มีศีล

อัพยากตกรรม

กรรมที่เป็นอาชีพ เช่น กสิกรรม พาณิชยกรรม ที่เกี่ยวแก่ความรื่นเริง การเดิน ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ถ่าย พูดนิ่ง เหล่านี้ไม่จัดว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

คนเรานั้นได้ทำกรรมต่าง ๆ ซับซ้อนกันอยู่มากมายทั้งในอดีตชาติและชาตินี้ เมื่อเกิดมาในชาตินี้บางทีกระทำ

ดีต่างๆ อยู่ แต่ปรากฏว่าไม่ได้รับผลดี ทั้งนี้ก็หาใช่ว่ากรรมดีที่ทำไว้นั้นจะไม่ให้ผลแต่ก็เพราะว่ากรรมไม่ดีที่ทำไว้แต่ชาติก่อนให้ผลจึงรับผลที่ไม่ดี กรรมดีที่ทำอยู่ปัจจุบันนี้ก็จะให้ผลในเวลาต่อไป หรือบางคนทำกรรมชั่วในปัจจุบันแต่ก็ปรากฏว่าได้รับผลดี ผลดีที่ได้รับนั้นไม่ใช่เป็นผลของกรรมชั่วที่ทำอยู่แต่เป็นผลของกรรมดีที่ได้กระทำไว้ก่อน เมื่อหมดผลของกรรมดีแล้วผลของกรรมชั่วก็จะปรากฏขึ้น เขาก็จะเข้าถึงทุกข์

กุศลกรรมที่ประกอบในชาตินี้ถ้ากรรมเก่าซึ่งเป็นอกุศลกรรมยังส่งผลหรือมีกำลังแรงกว่าก็ต้านทานอกุศลกรรมได้ยาก ไม่ต้องมองดูให้ไกลออกไป แต่มองดูกุศล อกุศลกรรมในจิตใจในบัดนี้ เช่น บุคคลหนึ่งมีเจตนาแน่วแน่ในการประกอบกุศลกรรมเพื่อประโยชน์สุขสำหรับส่วนรวม ขณะเดียวกันก็มีบุคคลอีกคนหนึ่งหรือหลายคนมีจิตริษยาเสียแล้ว ทั้งที่ก็มีจิตอยากจะทำดีเหมือนกันแต่อยากจะทำดีเพื่อให้ดีแต่ผู้เดียว ตัวอย่างนี้เห็นได้ว่าความอิจฉาริษยายังมีอำนาจแรงอยู่ แสดงว่าอกุศลกรรมฝ่ายความริษยายังมีอำนาจแรงกว่าทั้งๆ ที่วัตถุประสงค์ในด้านกุศลกรรมก็มีอยู่ตรงกัน ไม่ต้องกล่าวถึงบุคคลที่ปราศจากกุศลจิตคิดจะทำดีมีแต่อิจฉาริษยาเท่านั้น เป็นผู้ทำลายโลกโดยแท้ ฉะนั้นจึงมีความจำเป็นต้องฝึกฝนตนเองให้มีกุศลกรรมให้มากขึ้น เช่น ถ้าเป็นคนมักริษยาคนอื่นก็ต้องหัดทำมุทิตาจิต คือ ตั้งใจหัดใจทำความยินดีในกุศล

กรรมในความสุขความเจริญของผู้อื่นอยู่เสมอ เมื่อกุศลกรรมฝ่ายมุทิตานี้เจริญมากขึ้นอกุศลกรรมฝ่ายริษยาก็จะลดลงจนหายไปได้ จะทำให้เกิดความคิดส่งเสริมทุกคนผู้ประกอบกุศลกรรมเพื่อให้สำเร็จผลเร็วยิ่งขึ้น

เราทุกคนมีกรรมดีกรรมชั่วติดตัวมาตั้งแต่อดีตชาติ ผลของกรรมเหล่านั้นก็ทำให้เราเกิดในครอบครัวต่าง ๆ จน มี ดี ชั่ว ฉลาด โง่ สวย ไม่สวย

ความพิการทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์จะเป็นผลของกรรมเช่นกัน เพราะไม่มีใครเกิดมาอยากพิการหูหนวก ตาบอด แขนด้วน ง่อยเปลี้ย จิตใจไม่ปรกติไม่สมประกอบ หรือปัญญาอ่อน เป็นต้น

เมื่อเราเข้าใจ และเชื่อในท่านผู้รู้ (พระพุทธเจ้า) ว่าที่เราเป็นอย่างนี้ ดีบ้างไม่ดีบ้างก็เพราะกรรมที่เราได้ทำมา ก็ควรพยายามทำกรรมดีเพื่อความสุขความเจริญของเราในภายหน้า

ผู้ที่ประกอบกรรมดีอย่างหนักและบ่อย ๆ กรรมดีนี้อาจชนะกรรมชั่วที่เบาที่ได้ทำไว้ในอดีต

กรรมที่สำคัญที่ ๑ คือทางใจ ควรฝึกใจให้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ไม่ให้มีอิจฉาริษยา ไม่เบียดเบียน ไม่นินทา ไม่พยาบาท เป็นต้น การกระทำที่ไม่ดีทางกายและทางวาจาก็จะลดน้อยลงจนหมด มีจิตใจการปฏิบัติสะอาด นั่นแหละคือความสุขที่แท้จริง

อักโกสกสูตร

ครั้งหนึ่งเมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระวิหารเวฬุวันอยู่ในเขตพระนครราชคฤห์ มีพราหมณ์คนหนึ่งชื่อ อักโกสก ได้ทราบว่าพราหมณ์ภารทวาชโคตรได้ไปบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระพุทธเจ้าก็โกรธขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วด่าบริภาษพระพุทธเจ้าด้วยวาจาอันหยาบคายมิใช่ของสุภาพชน

เมื่ออักโกสกพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามว่า พราหมณ์ ท่านมีญาติมิตรมาเยี่ยมบ้างไหม พราหมณ์ได้ทูลตอบว่ามีมาเป็นครั้งคราว พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสถามต่อไปว่า พราหมณ์ เมื่อมีญาติมิตรมาหาท่านเคยจัดของบริโภคหรือของดื่มต้อนรับแขกของท่านบ้างหรือไม่ พราหมณ์ก็ทูลตอบว่า ข้าพระองค์ได้จัดของบริโภคและของดื่มต้อนรับญาติมิตรในบางคราว

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามว่า พราหมณ์ ถ้าญาติมิตรผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับ ของบริโภคและของดื่มเหล่านั้นจะเป็นของใคร พราหมณ์ได้ทูลตอบว่าของต่าง ๆ เหล่านั้นก็เป็นของข้าพระองค์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า พราหมณ์ ข้อนี้ก็เป็นอย่างเดียวกัน เราไม่รับการด่าว่าของท่าน ฉะนั้นการด่าว่าก็กลับไปเป็นของท่านผู้เดียว ผู้ใดด่าโกรธตอบบุคคลผู้ด่าผู้นั้นเราว่าบริโภคร่วมกัน เรานั้นไม่บริโภคร่วม

พระพุทธเจ้าได้ตรัสต่อไปว่า ผู้ไม่โกรธ ฝึกฝนตนแล้วมีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ บุคคลที่ไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้โดยยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้วมีสติสงบเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือ แก่ตนและผู้อื่น

เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสอย่างนี้แล้ว อักโกสกพราหมณ์คิดได้และเข้าใจ ได้กราบทูลว่าภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งมาก เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิดบอกทางแก่คนหลง หรือส่องประทีปในที่มืด คนมีจักษุย่อมเห็นรูปได้ ข้าพระองค์มีความศรัทธา ขอพระองค์พึงอุปสมบทข้าพระองค์อยู่ในสำนักของพระองค์ต่อไป

เมื่ออักโกสกได้รับการอุปสมบทแล้ว ก็ได้ปฏิบัติอย่างไม่ประมาท มีความเพียร ใช้ปัญญาพิจารณาในธรรมต่าง ๆ จนถึงความรู้ที่แท้จริงอย่างแจ่มแจ้ง ก็ได้สำเร็จพระอรหันต์

ขันติ

ขันติ คือ ความอดทน เป็นธรรมเครื่องเผาผลาญกิเลสอย่างยิ่ง

คำว่า "ขันติ" ได้แก่ความอดทนต่อความหนาวร้อน หิวกระหาย ความเจ็บปวด และคำด่าว่าเสียดสีให้เจ็บใจต่าง ๆ ทุกคนได้ประสบกับความไม่พอใจอยู่เสมอในการทำงาน ถ้าใช้ความอดทนก็จะเป็นคนเข้มแข็ง แม้บางคราวจะต้องเหนื่อยยากตรากตรำลำบากเพียงใดก็จะทำให้เกิดกำลังใจในกิจการนั้น ๆ เพราะสามารถกำจัดความท้อแท้อ่อนแอเสียได้ แม้ในคราวที่ได้รับทุกขเวทนาอันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนทางร่างกาย เมื่อได้ใช้ความอดทนก็อาจจะช่วยระงับความทุกขเวทนานั้นให้บรรเทาเบาบางลงได้ แม้ในการละความชั่วประพฤติความดีทางกายวาจาหรือการทำจิตให้สะอาดผ่องใสจากกิเลสความเศร้าหมอง อันสรุปลงเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ทั้งหมดนี้ก็ต้องอาศัยความอดทนเป็นพื้นฐาน คือการไม่ทำความชั่วก็ต้องอดทน การทำความดีก็ต้องอดทน การปฏิบัติเพื่อกำจัดสนิมใจให้เป็นธรรมชาติให้สะอาดก็ต้องอดทน ผู้ไม่มีความอดทนจะละบาปบำเพ็ญกุศลความดีใด ๆ ได้ยาก ความอดทนเป็นธรรมสำหรับทุกคนตั้งแต่เด็กถึงแก่ ผู้มีความอดทนชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดในกระบวนจิตของตน รู้จักระงับยับยั้งควบคุมความนึกคิด จะ

ทำจะพูดก็เป็นไปด้วยความความรอบคอบชอบด้วยเหตุผล ไม่ถือเอาความคิดเห็นของตนเป็นประมาณ

เรื่อง ขันติกถา ของ พระกวีวรญาณ (คณิศร์ เขมวํโส ปธ. ๙) วัดบุรณศิริอำมาตยาราม

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น
ปัญญา
นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้
การหลงตัวลืมตัว
ของฝาก–ขวัญ "ปีใหม่"
ศาสนา และ ทศพิธราชธรรม

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงมีพระราชดำริว่า *"หลักการทำสมาธิเบื้องต้น"* ของสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นแนวทางปฏิบัติอย่างง่ายสำหรับผู้ที่มีความสนใจทั่วไป จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้แสดงพระราชดำรินี้ พร้อมทั้งทรงอาราธนาสมเด็จพระญาณสังวรให้เรียบเรียงและอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง *"ปัญญา"* *"นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้"* เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติทางจิตใจ โดยใช้ปัญญาสำหรับป้องกันกับแก้ *"การหลงตัวลืมตัว"* ซึ่งจะเป็นไปเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสงบสุข และประสบผลสำเร็จด้วยดี

อนึ่ง ได้ทรงอ่านเรื่อง *ของฝาก—ขวัญ "ปีใหม่"* บันทึกจากเทศนาพิเศษของสมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร ที่ได้แสดงตามสถานที่ราชการในโอกาสขึ้นปีพุทธศักราช 2523 หลายแห่ง ทรงเห็นสมควรที่จะให้ผนวกพิมพ์รวมกับเรื่อง *"หลักการทำสมาธิเบื้องต้น"* เพื่อพระราชทานให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลทั่วไป เนื่องในวโรกาสวันพระราชสมภพ พระชนมายุครบ 80 พรรษา

วังสระปทุม

21 ตุลาคม 2523

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา* ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่นที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดั่งนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพุทธ-ศาสนา แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่ว ๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นด้านทางการดำเนินชีวิตทั่วไป หรือทางด้านปฏิบัติธรรม ก็มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

---

* *ดูอธิบายเรื่องปัญญา*

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดังนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิและก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดังที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้าง ๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี

ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไป แล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหู ก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง ดังนี้จะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงทำการงานสำเร็จได้ ตามนัยนี้จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี้เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดาเหมือนอย่างที่ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย หวั่นไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ

ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะทั้ง 6 อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดั่งนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำการงานตามที่ประสงค์ได้ ดังจะพึงเห็นได้ว่าในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือเขียนหนังสือ ฟังคำสอน ไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้างในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้างที่ชังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่านจะเขียนจะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์ และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่ากิเลส คือ ความรัก ความชังความหลง เป็นต้นดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ดีได้เช่นเดียวกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นดั่งนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามารบกวนให้เกิดกระสับกระส่ายดังนั้น ความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ 2 อย่าง คืออย่างหนึ่งหัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นใน

ปัจจุบัน อย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น อย่างแรกนั้นก็คือว่าอารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้น บางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อการงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมายต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้ บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำใจให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือหัดสงบใจ จากอารมณ์โกรธ จากความโกรธดั่งนั้น ในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลงจากความหลงนั้น ๆ

คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนา วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าวก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก่ใจ คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ ความ

โกรธก็เหมือนกันก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รักความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกันก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วการที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดั่งนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ 2 หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังอยู่บ่อย ๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน

เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้นก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี้คือสมาธิในการฝึกหัด

คราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี 2 อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลส ที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรักความชังความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดีได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่งก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียนในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำการงานดี นี้คือสมาธิในการใช้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่ว ๆ ไป และก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อ ๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่า ท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่นในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้ และเข้าไปสู่สถานที่นั้น นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้สุดแต่ความพอใจ หรือตามที่จะมีความผาสุก ดำรงสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่ารวมสติเข้ามา กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหน ก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้ง่ายนั้น ก็คือว่าปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบนอันเป็นที่ลมกระทบเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออกออกที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะฟุบลงหรือว่ายุบลงไป เพราะฉะนั้นก็ให้ทำความรู้ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายจมูกก็ได้ ก็ลองทำความรู้ในการหายใจเข้าหายใจออกดูดังนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่าเป็นทางเดินของลมในการกำหนดทำสมาธิ คราวนี้ก็ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาภีดั่งนั้น แต่ว่ากำหนดอยู่

เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ดั่งนี้ และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า 1 หายใจออก 1 หายใจเข้า 2 หายใจออก 2 3–3 4–4 5–5 แล้วก็กลับ 1–1 2–2 3–3 4–4 5–5 6–6 แล้วก็กลับ 1–1 2–2 3–3 4–4 5–5 6–6 7–7 แล้วก็กลับ 1–1 2–2 3–3 4–4 5–5 6–6 7–7 8–8 แล้วก็กลับ 1–1 2–2 3–3 4–4 5–5 6–6 7–7 8–8 9–9 แล้วก็กลับ 1–1 2–2 3–3 4–4 5–5 6–6 7–7 8–8 9–9 10–10 แล้วก็กลับ 1–1 ถึง 5–5 ใหม่ แล้วก็ 1–1 ถึง 6–6 ใหม่ ดังนี้หลาย ๆ หนจนจิตรวมเข้ามาได้ดีพอควร ก็ไม่ต้องนับคู่ แต่ว่านับ 1 2 3 4 5, 1 2 3 4 5 6 เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น วิธีนับดั่งนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่นนับ 1–1 จนถึง 10–10 ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย 10–10 ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอนไว้แค่ 10–10 นั้นท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้นจึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป อีกอย่างหนึ่งพระอาจารย์ท่านสอน

ให้กำหนด หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ หรือ ธัมโม ธัมโม หรือว่า สังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้เข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากระทบเท่านั้น ให้ทำดังนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่วแน่ได้นาน ๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ในวันนี้ ท่านที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป

สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ

สุขิตา โหนตุ นิพภยา

อธิบายเรื่องปัญญา

"ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน" นี้เป็นพระพุทธภาษิต เพราะนรชนคือคนเรามีรัตนะคือปัญญาติดตัวมาตั้งแต่เกิด เป็นพิเศษกว่าสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ และสามารถอบรมปัญญาให้มากขึ้นได้ด้วย ฉะนั้น คนเราจึงมีความฉลาดสามารถเปลี่ยนภาวะจากความเป็นคนป่ามาเป็นคนเมืองมีความเจริญด้วยอารยธรรม วัฒนธรรม มีบ้านเมืองมีระเบียบ การปกครอง มีศาสนา มีเครื่องบำรุงความสุขทางกายทางใจต่าง ๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายหามีไม่ ทั้งนี้ด้วยอำนาจของปัญญานี้เอง พระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา แต่ปัญญาที่เป็นรัตนะของนรชนดังกล่าวมานี้พึงทราบว่าจะต้องเป็นปัญญาที่ชอบ มีลักษณะเป็นความฉลาดรู้ ความจัดเจน การวินิจฉัยถูกต้อง สามัญสำนึกดี มีเหตุผลในสิ่งทั้งหลาย ปัญญาที่ชอบดังกล่าวเป็นผลสืบมาจากปัญญาที่มีเป็นพื้นฐานอันได้มาแต่กำเนิดของนรชนอันเรียกว่า สชาติปัญญา และจากการศึกษาอบรมที่ถูกชอบ อันสชาติปัญญานั้นมีพลังอำนาจที่ทำให้ประจักษ์ เรียนรู้ เข้าใจ และตระหนัก เป็นพลังใจทางปัญญาของบุคคล ถ้าอบรมศึกษาในทางที่ผิด ก็จะเพิ่มความรู้ในทางฉลาดแกมโกง ในทางทำความชั่วร้าย ในทางเบียดเบียนต่าง ๆ ฉะนั้น จึงตรัสสอนไม่ให้ประมาทปัญญา คือ

ใช้ปัญญาพิจารณาอบรมศึกษาให้เข้าถึงความจริงตามเหตุและผลในสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้บรรลุถึงความชอบถูกต้องในทุก ๆ สิ่ง รวมเข้ากันในมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาจนได้ตรัสรู้พระธรรมและทรงสั่งสอนไว้นั่นเอง คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (รวมเข้าเป็นปัญญาสิกขา) สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ (รวมเข้าเป็นศีลสิกขา) สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ (รวมเข้าเป็นจิตตสิกขา หรือ สมาธิ) มรรคมีองค์ ๘ นี้ ก็เท่ากับ ปัญญา ศีล สมาธิ นั่นเอง อันแสดงว่าปัญญาเป็นหัวหน้า แต่ที่แสดงไว้เป็นข้อปฏิบัติโดยลำดับทั่วไปว่า ศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า สัมมาทิฏฐิ เป็นหัวหน้า เพราะเมื่อมีสัมมาทิฏฐิก็ย่อมรู้เห็นทุก ๆ อย่างว่าผิดหรือถูกอย่างไร และเมื่อมีความเพียรชอบ ความระลึกชอบเข้าประกอบ ก็จะทำให้มีความเพียร มีสติ ละทุกสิ่งที่ผิด ทำทุกสิ่งที่ถูกให้เกิดขึ้น จนถึงเป็นความถูกต้องสมบูรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลักเป็นที่ตั้งแห่งทุก ๆ ข้อ เพราะจิตที่ไม่มีสมาธิย่อมดิ้นรนกระสับกระส่าย ไม่อาจที่จะใช้ปัญญาอบรมปัญญาที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉายที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจจะส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้ จึงต้องทำจิตให้สงบด้วยสมาธิเป็นหลัก ก็จะปฏิบัติให้มรรคทุกข้อแวดล้อมเข้ามา

ปัญญาสูงสุด

เรื่องกัมมัฏฐานสำหรับแก้นิวรณ์ เก็บจากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากที่มาต่าง ๆ และข้อที่ตรัสกำชับไว้ให้มีเป็นประจำในการปฏิบัติแก้นิวรณ์ทุกข้อ หรือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกคราว คือ โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาให้ทราบตระหนักแน่ถึงเหตุผลในการปฏิบัตินั้น ๆ ตามเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาดังนี้ จึงจะไม่ปฏิบัติผิดทาง ทั้งจะไม่หลงตัว ลืมตัว การใช้ปัญญาจึงเท่ากับเป็นการใช้เกราะป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นจากความหลงถือเอาผิดดังกล่าว และการใช้ปัญญาก็เป็นการศึกษาธรรมนั่นเอง การฝึกหัดปฏิบัติสมาธิอย่างขาดโยนิโสมนสิการ หรือขาดการใช้ปัญญา ก็เท่ากับไม่เป็นการศึกษาธรรม อาจหลงไปผิดทาง เช่นหลงติดอยู่กับนิมิตที่พบเห็นในสมาธิ หรืออำนาจบางอย่างที่ได้จากสมาธิ ทำให้กัมมัฏฐาน (ที่ถูก) หลุด หรือหลุดจากกัมมัฏฐานได้ง่าย พระพุทธเจ้าตรัสไว้อีกด้วยว่า *"ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก"* การใช้ปัญญาอบรมเพิ่มเติมปัญญาให้ส่องสว่างยิ่งขึ้นโดยลำดับจึงเป็นเหตุให้มองเห็นสัจจะ คือให้รู้แจ้งเห็นจริง ให้บรรลุสุขประโยชน์ตั้งแต่ขั้นต้น

จนถึงขั้นสูงสุด เพราะปัญญาขั้นสูงสุด คือปัญญาที่สมบูรณ์เต็มที่ ย่อมทำให้จิตปภัสสร คือผุดผ่องสว่างเต็มที่ ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงและบรรลุสุขประโยชน์สูงสุด เหมือนดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า *"อย่าประมาทปัญญา"* คือให้ใช้ปัญญานั่นเอง การที่ฝึกฝนใช้ปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ย่อมปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกที่ควรตลอดเวลา โดยปราศจากกิเลสตัณหา เป็นไปโดยอัตโนมัติ .

นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้

จิตที่ไม่มีสมาธิ ก็เพราะมีนิวรณ์ทำให้ไม่ได้ความสงบ ไม่ใช้ปัญญา จึงจะแสดงนิวรณ์ 5 และกัมมัฏฐานสำหรับแก้เพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

1. ความพอใจใฝ่ถึงด้วยอำนาจกิเลสกาม เรียกว่า *กามฉันทะ* แก้ด้วยเจริญอสุภกัมมัฏฐานพิจารณาซากศพ หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายอันยังเป็น ให้เป็นของน่าเกลียด

2. ความงุ่นง่านด้วยกำลังโทสะ เรียกรวมว่า *พยาบาท* แก้ด้วยเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หัดจิตในทางหัดคิดให้เกิดเมตตา สงสาร กรุณา ช่วยเหลือเมื่อมีความสามารถ เกิดความพลอยยินดี ไม่ริษยา เกิดความปล่อยวางหยุดใจที่คิดโกรธได้

3. ความท้อแท้ หรือคร้าน และความหดหู่ ง่วงงุน เรียกว่า *ถีนมิทธะ* แก้ด้วยเจริญอนุสสติกัมมัฏฐาน พิจารณาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บ้าง พิจารณาความดีของตนบ้าง เพื่อให้จิตเบิกบาน และมีแก่ใจหวนอุตสาหะ หรือทำอาโลกสัญญา กำหนดหมายแสงสว่างให้จิตสว่าง

4. *ความฟุ้งซ่าน หรือคิดพล่าน และความจืดจางเร็วหรือความรำคาญ* เรียกว่า *อุทธัจจกุกกุจจะ* แก้ด้วยเพ่งกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออก หัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียว หรือเจริญมรณสติ อันจะทำให้ใจสงบด้วยสังเวช

5. *ความลังเลไม่แน่ลงได้* เรียกว่า *วิจิกิจฉา* แก้ด้วยเจริญธาตุกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวธรรมที่เป็นอยู่ตามเป็นจริง

อีกอย่างหนึ่ง ทำความกำหนดรู้จิตที่มีนิวรณ์ และนิวรณ์ที่มีในจิตกับทั้งโทษ เมื่อเกิดปัญญาความรู้จักนิวรณ์ และโทษของนิวรณ์ขึ้น นิวรณ์ก็จะสงบหายไป

หลงตัว ลืมตัว

อนึ่ง ความหลงที่กล่าวข้างต้น มีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มเป็นต้นนั้น เป็นความหลงที่เป็นนิวรณ์ของจิตที่พึงระงับได้ด้วยสมาธิ ยังมีความหลงที่สำคัญยิ่งขึ้นไปกว่า คือ หลงตัว ลืมตัว มีความอวดดีว่าตนเก่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากความประมาทไม่ใช้ปัญญา ฉะนั้น ผู้ที่เห็นโทษของความหลงตัว ลืมตัว จึงควรรู้จักใช้ปัญญากับทั้งสติรักษาจิตของตนไว้ให้ดีเป็นนิตย์ มิให้หลงใหลไปในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ในโลกทั้งหลาย เพราะจะทำให้หลงตัวลืมตัว เป็นอันตรายต่อความดีทุกอย่าง เมื่อได้อะไร มีลาภ เป็นต้น ก็ให้รู้ว่าได้สิ่งที่มีเกิด มีดับ เมื่อมีการได้ก็ต้องมีการเสีย มีการประจวบก็ต้องมีการพลัดพราก แม้ชีวิตร่างกายของคน เมื่อได้มาก็ต้องเสียไปในที่สุด เมื่อมีปัญญารู้ความจริง เมื่อได้ลาภยศเป็นต้นมา ก็จะไม่หลงใหลในสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ จะไม่หลงตัว ลืมตัว และจะใช้ลาภยศเป็นต้นในทางที่ถูก เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อถึงคราวจะเสียก็ไม่เสียใจ ไม่ทำลายตัว จะสามารถรักษาความดีและจิตใจให้มีความสงบ มีสุข ได้อย่างสม่ำเสมอ

ของฝาก—ขวัญ "ปีใหม่"

สมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร

เทศนาพิเศษ

ศาสนา และ ทศพิธราชธรรม

ความเจริญผาสุกหรือความเสื่อมทรามเลวร้ายในประเทศเราปัจจุบันมีการวิจัยออกมาแล้วว่า *"ข้าราชการ"* เป็นองค์กรสำคัญอย่างหนึ่ง

ข้าราชการดีมีศีลธรรมหรือมี *"ทศพิธราชธรรม"* เป็นหลักในการปกครองแล้วประชาชนจะอยู่เย็นเป็นสุข

หากข้าราชการไร้ศีลธรรม ปกครองประชาชนนอกลู่นอกแนว *"ทศพิธราชธรรม"* ประชาชนจะเดือดร้อนทุกหย่อมหญ้า ต้องเข้าป่าถืออาวุธรบราฆ่าฟันกัน จ่องล้างจองผลาญไม่สิ้นสุด

สมเด็จพระญาณสังวร แห่งวัดบวรนิเวศวิหาร ท่านกล่าวถึงหลักในการปกครองของข้าราชการ และทศพิธราชธรรม อันหมายถึงธรรมสำหรับพระราชาหรือนักปกครองได้อย่างควรที่ข้าราชการและผู้ปกครองทุกระดับจะรับไว้เป็นสติปัญญาและสิริมงคลแห่งตน

เนื่องในวันปีใหม่ ทั้งควรใช้เป็นหลักปฏิบัติสืบต่อไป เพื่อความผาสุกทุกฝ่าย

สมเด็จพระญาณสังวรกล่าวถึงความสำคัญของทศพิธราชธรรมและศาสนาไว้อย่างชวนคิดว่า สิ่งไหนที่เรามีอยู่สมบูรณ์ เรามักจะไม่เห็นความสำคัญ ตัวอย่างเช่น ลมหายใจเข้าออก เราไม่รู้สึกถึงลมหายใจเลยว่าเป็นอย่างไร เช่นเดียวกับศาสนาอันเปรียบเหมือนเส้นชีวิตเส้นหนึ่งในการดำรงชีวิต แต่ไม่ค่อยได้สนใจกันตามควร

ศาสนา แปลเป็นข้อยุติกันว่า *คือคำสั่งสอน ทุกคนจะต้องมีการสั่งสอนใจของตนเองอยู่เสมอหรือบางครั้ง*

ศาสนา แปลว่า *ปกครอง ทุกคนต้องมีการปกครองใจตนเอง ปกครองตนเองอยู่เสมอ*

นอกจากนี้เรายังต้องมีผู้ปกครองภายนอกส่วนใหญ่ก็คือ ท่านผู้ใหญ่ที่ปกครองลงมาตามลำดับ เช่น ที่ทำงาน ครอบครัว โรงเรียน วัด ฯลฯ

ขณะเดียวกัน เราต้องมีการปกครองใจของตัวเองด้วย เราต้องรู้จักสั่งสอนใจตัวเอง อบรมตัวเอง

ตัวเราเองมิใช่มีความรู้ความสามารถตามที่เรียนมาแล้วจะดีเสมอไป คนเรามีส่วนไม่ดีอยู่ในตนหลาย

ประการ ทางพระเรียกว่า *"กิเลส"* หมายถึงความรัก โลภ โกรธ หลง ความดิ้นรนปรารถนาทั้งหลาย ความไม่รู้หลงถือเอาผิดมีสิ่งต่าง ๆ คอยยั่วเย้าให้เกิดกิเลส

เพราะฉะนั้นประการแรกจึงไม่ควรที่จะประมาทว่า ตัวเรามีความรู้ความสามารถอย่างเดียวก็เพียงพอ

เมื่อมีตำแหน่งหน้าที่ ต้องไม่ประมาท ต้องสำนึกว่ายิ่งเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนโตมากเท่าใด สิ่งที่จะมาชักชวนให้เป็นไปในทางที่ผิด ยิ่งมีมากขึ้น

ตัวใหญ่ เงาก็ใหญ่

เงา ... คือสิ่งผิดที่จะมาชักชวนให้ทำผิด

ถ้าเราไม่มีศาสนาเป็นเครื่องอบรมสั่งสอน แนะนำปกครองตัวเอง ให้รู้จักเว้นในทางที่ควรเว้น ประพฤติในทางที่ควรประพฤติ ความที่ใหญ่จะทำให้กล้าในทางที่ผิดมากยิ่งขึ้น

มากกว่าคนเล็ก เพราะเขายังมีผู้ใหญ่คอยสอดส่องดูแล ส่วนผู้ใหญ่ไม่มีใครดูแลเพราะใหญ่เสียแล้ว

แต่ถ้าเรามีศาสนา จะไม่ประพฤติผิด ถึงแม้นจะไปอยู่แห่งไหนก็จะประพฤติตนดีไม่กล้าทำผิด ทั้งคนใหญ่คนเล็กจะไม่ถลำไปในสิ่งที่ผิดง่าย ๆ แม้จะอยู่ผู้เดียวโดยไม่มีผู้ใดดูแลว่ากล่าว

เพราะมีศาสนาเป็นหลักใหญ่คอยดูแลว่ากล่าวอบรมสั่งสอน เป็นหลักปกครองใจ ทุกคนจึงต้องมีศาสนาประจำตัว แต่มิใช่เพียงแค่เรียนรู้บนโต๊ะหนังสือ หรือเพียงฟังเทศน์ฟังธรรมตามวัดวาอารามเท่านั้น เพราะนั่นเป็นเพียงเสมือนกับฟังสินค้าทางโฆษณา การที่จะมีศาสนาประจำตัวจริง ๆ ต้องรับเอาเข้ามาเป็นหลักยึดเหนี่ยวในทางประพฤติ ปฏิบัติ เป็นสิ่งเตือนสติปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้น

สำหรับ *"ทศพิธราชธรรม"* นั้น เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการปกครองตั้งแต่คนส่วนใหญ่ถึงคนส่วนน้อย

เป็นธรรมสำหรับพระราชา หรือนักปกครอง 10 ประการ ซึ่งนำมาแจงเป็นข้อ ๆ โดยสังเขป

1. ทาน หมายถึงการให้ เป็นการช่วยผู้ที่ต้องการช่วย เพราะมีความขัดข้องแร้นแค้นนั้น ๆ เช่น ผู้ที่ขาดอาหารก็ให้อาหารช่วย ขาดเสื้อผ้าให้เสื้อผ้าช่วย ขาดที่อยู่อาศัยให้ที่อยู่อาศัยช่วย ขาดหยูกยารักษาโรคให้หยูกยารักษาช่วย รวมความว่าเกิดความแร้นแค้นด้วยสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือที่ใดที่หนึ่งก็ให้สิ่งที่ต้องการนั้น ๆ ช่วย ดังนี้เรียกว่า ทาน

2. ศีล คือความประพฤติ ต้องเว้นจากความชั่วร้ายทั้งหลาย ความประพฤติอันใดที่เป็นความชั่วร้าย

ก่อให้เกิดเวร ให้งดความประพฤติอย่างนั้น ไม่ทำสิ่งที่เป็นความชั่วร้ายนั้น ไม่พูดสิ่งที่เป็นความชั่วร้ายนั้น รวมความว่าเว้นการที่ควรเว้นต่าง ๆ ทั้งทางกายวาจา

3. *ปริจาคะ* การสละ อันหมายความว่า สละสิ่งที่มีประโยชน์น้อยแก่สิ่งที่มีประโยชน์มาก ยกตัวอย่างเช่น ว่าสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะร่างกาย เช่น เจ็บป่วยที่อวัยวะร่างกายก็ยอมสละทรัพย์รักษา, สละอวัยวะร่างกายเพื่อรักษาชีวิต ในเมื่อต้องการที่จะรักษาชีวิตไว้ก็ยอม และ ... สละได้ทุก ๆ อย่างทั้งทรัพย์ อวัยวะร่างกายตลอดจนถึงชีวิต ในเมื่อประพฤติธรรมคือความถูกต้องหรือหน้าที่อันต้องปฏิบัติเช่นทหาร ยอมสละทุกอย่างเพื่อปฏิบัติหน้าที่รักษาประเทศชาติ ดังนี้เรียกว่าบริจาคหรือสละ

4. *อาชวะ* ความตรง คือความประพฤติซื่อตรง ไม่คดทรยศต่อเพื่อน มิตรสหาย ต่อหน้าที่การงานตลอดจนถึงประชาชน

5. *มัทวะ* ความอ่อนโยน คือความมีอาการทางกายวาจาอ่อนโยน สุภาพ ไม่แสดงความแข็งกระด้างมิใช่หมายความว่าอ่อนแอ แต่ว่าอ่อนโยน สุภาพ ไม่แสดงความแข็งกระด้าง แสดงการยกตนเหนือคนอื่นมีความอ่อนโยน สุภาพทางกาย ถึงวาจา พูดจาอะไรก็

อ่อนโยน สุภาพ

6. *ตปะ* ความเพียร เป็นผู้กล้าหาญในการทำสิ่งที่ควรทำ ไม่กลัวเกรงในการทำดังกล่าว ไม่มีความเกียจคร้าน ปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างสม่ำเสมอไม่บกพร่อง มีความเป็นผู้กล้า มีความเพียร ไม่อ่อนแอย่อท้อ เข้มแข็ง ถ้าทำดังนี้จะเป็นที่ยำเกรงของบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหลาย ไม่กล้าที่จะละเมิด

7. *อโกธะ* ความไม่โกรธ หมายถึงว่า ความมีจิตที่ประกอบด้วยเมตตา มุ่งที่จะปรารถนาดีเป็นที่ตั้ง ไม่เป็นคนใจน้อย หงุดหงิดง่าย แต่มีใจหนักแน่น ไม่คิดจะเอาแต่โทษใคร รู้จักให้อภัยและมีเมตตา

8. *อวิหิงสา* ความไม่เบียดเบียน คือการไม่ทำอะไรที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนทั้งทางตรงและทางอ้อม มีจิตประกอบด้วยกรุณาคิดช่วยเหลือและทำการช่วยเหลืออยู่เสมอ

9. *ขันติ* ความอดทน คือ รู้จักอดทนต่อความตรากตรำต่าง ๆ เช่น รู้จักอดทนต่อหนาว ร้อน หิวกระหาย ทนต่อสิ่งที่ไม่เป็นสุข ไม่สนุกต่าง ๆ อดทนต่อเวลาที่ต้องพบความทุกข์ ตลอดจนถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องมีน้ำอดน้ำทน รู้จักอดทนต่อความเจ็บใจ

ต่อถ้อยคำที่เขามาว่ากล่าวในบางครั้งบางคราว อันจะทำให้เกิดความเจ็บใจ ช้ำใจ ก็ให้มีความอดทน

10. อวิโรธนะ ความไม่ผิด เมื่อรู้ว่าอะไรผิดก็ไม่ทำ เพราะทุกคนย่อมต้องมีความผิดบ้างไม่มากก็น้อย ด้วยสิ่งที่ไม่รู้ซึ่งมีอยู่มากหรืออาจจะพลั้งเผลอทำให้ผิดอยู่บ้าง แต่ว่าอะไรที่รู้ว่าผิดก็ไม่ควรทำ คือไม่ทำผิดทั้งที่รู้ ควรรอบคอบในสิ่งที่จะทำทั้งหลาย ระมัดระวังไม่ให้ผิดหรือจะผิดก็แต่น้อย อีกอย่างต้องรักษาความเที่ยงธรรม ความยุติธรรมในเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ต้องไม่ลำเอียงเพราะความชัง ความหลง ความกลัวทั้งหลาย ดังนี้คือความไม่ผิด

ทศพิธราชธรรม หรือธรรม 10 ประการ สำหรับพระราชาหรือนักปกครองนี้ บัณฑิตทั้งหลายในอดีตมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ได้ยกขึ้นมาสั่งสอนพระราชาเพื่อให้ใช้หลักธรรม 10 ประการปกครองประเทศ เมื่อพิจารณากันให้ถ่องแท้แล้ว ธรรม 10 ประการนี้เป็นหลักปกครองทั่วไป ผู้ที่มีหน้าที่ปกครองทั้งหลายพึงประพฤติปฏิบัติด้วย

แม้แต่ผู้อยู่ใต้ปกครอง หรือใต้บังคับบัญชา ตลอดจนถึงราษฎรทั่วไป ก็ต้องปฏิบัติตามธรรมทั้ง 10 ประการ

ต่อผู้ปกครองและผู้บังคับบัญชาด้วยเช่นกัน

เช่นเมื่อผู้ปกครองมีทานให้ ผู้อยู่ใต้ปกครองก็ต้องมีทานตอบสนอง

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น ฝ่ายปกครองหรือรัฐบาลใช้จ่ายทรัพย์ทำนุบำรุงประเทศ และอาณาประชาราษฎร์ทั่วไป ฝ่ายประชาราษฎร์ก็ต้องเสียภาษีอากรให้แก่รัฐบาลเพื่อนำเงินนั้นมาใช้จ่าย เรียกได้ว่ามีทานต่อกัน

นอกจากนี้ ต้องมีศีลต่อกัน มีบริจาคต่อกัน มีความซื่อตรง อ่อนโยน ความเพียร ความไม่โกรธ เมตตาจิตต่อกัน มีความไม่เบียดเบียน ประกอบด้วยกรุณาต่อกัน มีความอดทนต่อกัน มีความประพฤติไม่ผิดต่อกัน

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความสุขสมบูรณ์เรียบร้อย

ธรรมทั้ง 10 ประการนี้ กล่าวได้ว่า เป็นหลักศาสนาซึ่งเป็นหลักใหญ่ที่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ราชการทุกคนจะต้องพึงยึดถือปฏิบัติ อันเป็นความสุขความเจริญแก่ตนเอง แก่ประชาชนส่วนรวม

ขอให้ผู้ปกครองและผู้อยู่ใต้ปกครอง ทุกคนทุกฝ่ายทุกระดับ นำทศพิธราชธรรมนี้ไปพิจารณาและใช้เป็น

หลักประพฤติปฏิบัติตามสมควร ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงคุ้มครองแก่ทุก ๆ ท่านที่อยู่ในทศพิธราชธรรมให้มีความสุข ความสวัสดีตลอดปีใหม่นี้ทั่วกันเทอญ.

